zen
centrum
amsterdam

# zensor...

Zensor 71 herfst 2015




ZEEWEG BLOEMENDAAL PJOTR VD REEP 2015

# Redactioneel

Het thema van deze Zensor is de dood, maar doods is hij daarmee gelukkig niet geworden.

Wat is dat eigenlijk: dood? We (ik las het pas nog weer in een wetenschappelijk artikel in de krant) weten niet eens wat leven is. Etiketjes die ergens op duiden... maar op wat? Dode materie, levende materie, dode niet-materie, dode gedachten, dode gevoelens? Is een steen dood? Is mijn haar dood, of mijn poep?

Het ongeborene, is dat dood? Dropping body and mind, (dropping ego?) wat blijft er dan eigenlijk nog over? En is dat overblijvende dood of levend?

Het dier heeft hoogstwaarschijnlijk geen (of weinig?) ego, maar kan net zo goed erg levend, of erg dood zijn. Het absolute, de leegte, is dat dood of levend? Het relatieve, de vorm, lijkt zo levend, maar maakt daarvan de dood niet onlosmakelijk deel uit? Is zonder oordeel zijn of gelijkmoedig zijn niet heel erg dood(s)?

Dood... is dat erg? Of is het juist de verlossing van het leven (en het lijden)? En leven (en lijden)... is dat erg? Of is dat juist de verlossing van de dood?

Geboorte ervaren we vaak als een wonder; dat nieuwe kleine leven dat er eerst niet was. Sterven kan – naar mijn ervaring - ook een wonder zijn: het terugtrekken van het leven uit wat zojuist nog een geliefd mens was. En is het leven daartussenin niet bovenal een groot wonder?

Zen is niet alleen een levensbeschouwing, maar zeker ook een doodsbeschouwing en een beschouwing (ervaring?) van alles daaronder, daartussen, daarboven, daarnaast, zonder begin, zonder einde. 'Het gaat zelfs niet om bestaan' zei Niko eens tijdens een dharmales. Hoe bevrijdend! Voorbij het voorbijgaan voorbijgegaan...

En toch die kwestie van leven en dood, zo intrigerend, zo mysterieus, zo inspirerend. In deze Zensor een kleine collectie van wat onze spiritueel leider en enkele sanghaleden, allen gelukkig levend en wel (en wel?, dat hopen en beloven we), over dit veel te grote thema te melden hebben.

Tijdens het leven maken wij mensen onszelf vaak groot, maar in het aangezicht van de dood maken we ons nogal eens liever maar klein. Alsof dat kleine ego minder snel opgemerkt zou worden door de man met de zeis. Onze stukjesschrijvers lijken zich dit keer ook wat kleiner te maken en verlaten zich nu graag op andere schrijvers om hun eigen gedachten mede vorm te geven. Anderen kiezen voor het gedicht om daarmee de dood kunstzinnig en voorzichtig te benaderen. Het is ook doodeng, de dood, al kun je er ook doodnuchter onder zijn.



# ‘De dood is niet mijn vriend’

**Wat als je je hele leven zou inrichten in het licht van de dood?, vraagt Niko zich af in navolging van Georges Bataille. De afgelopen maanden heeft hij zich intensief bezig gehouden met het werk van deze twintigste-eeuwse Franse filosoof, voor wie erotiek en dood de twee hoofdthema's in het leven zijn.**

*Door: Jacqueline Oskamp*

Bataille is moeilijk te begrijpen, erkent Niko. ‘Je moet hem goed lezen en herlezen. Hij is zonder twijfel een mysticus, maar hij staat buiten elke traditie. *De innerlijke ervaring* is een schitterend boek; je voelt dat hij iets heeft gezien. En dat alles stelt hij in het licht van niet-weten en de dood. Vanuit dat vertrekpunt heeft hij zich afge-

vraagd wat de mystieke ontwikkeling betekent voor de maatschappij. Wat als je de economie inricht in het licht van de dood? Ik schrok van zijn conclusie: een maatschappij gezien vanuit de dood is een samenleving die gebaseerd is op verspilling. Verspillen is dan namelijk een logische attitude. Waarom zou je in het licht van de dood geld of goederen verzamelen? Zelf ging Bataille vaak naar het casino.'

**Einde verhaal**

'Bataille heeft zich ook verdiept in oude culturen. Hij ontdekte dat in sommige gemeenschappen de rijken bij elkaar kwamen om te bepalen wie het meeste zou kunnen vernietigen. Diegene had gezag. Spiritueel is dat niet zo gek. Iedereen kent wel de rijke jongeling uit het Oude Testament. Als hij tegen Jezus zegt dat hij volgeling wil worden, antwoordt Jezus dat hij al zijn bezittingen aan de armen moet geven. Einde verhaal. De rijke lekeman Pang uit de chan-traditie ging nog een stapje verder. Toen hij op een gegeven moment besloot de dharma te gaan volgen, heeft hij al zijn bezittingen in een bootje gestouwd en midden op het meer overboord gekieperd. Omstanders vroegen waarom hij zijn rijkdom niet aan de armen gaf. 'Waarom zou ik aan anderen geven, wat voor mij zo'n probleem is geweest?', zei Pang. Dus in het licht van de dood dringt de vraag zich op: waarom zouden we zoveel oppotten?'

**Geen romantisch beeld**

'Zo bezien veroorzaakt de dood een hoop ellende, ziekte en geweld. Ik heb sowieso geen romantisch beeld van de dood. De dood is niet mijn vriend. De dood is gewelddadig. Dat betekent dat ons leven in het teken van geweld staat. Bataille is van mening dat dat geweld wordt ontkend, en daarmee ook het kwaad. Hij verwijt de religies dat ze het kwaad hebben willen uitbannen, terwijl dat onmogelijk is. Het kwaad zal ons tijdens ons leven overvallen en aan het eind wacht de dood ons op. Je kunt wel zeggen: de dood is onderdeel van de natuur, maar dat verzacht het niet.'

'Ook zen gaat over leven in het licht van de dood. Hij geeft reliëf aan het leven Soms vertellen mensen mij dat ze terminaal ziek zijn en vragen: wat nu? Dan zeg ik altijd: 'Het is de grote opgave om twee dingen tegelijkertijd te doen: willen blijven leven en bereid zijn te sterven. Hoe je die bij elkaar brengt weet ik ook niet, misschien dat onze beoefening ertoe kan leiden dat die twee uiteindelijk in elkaar schuiven. Want in feite is er geen tegenstelling. Wij denken dat de dood tegengesteld is aan het leven, maar dat is niet zo: dood is leven, leven is dood.'

**Het persoonlijke telt niet – telt juist**

'Zelf vind ik de wetenschap dat ik niets beteken het belangrijkste aspect van de dood. Daarom vind ik het persoonlijke ook niet zó belangrijk. Dat wordt uitgewist. Je hebt van die berekeningen dat de aarde over twee miljard jaar verdwijnt. Heel die geschiedenis verdwijnt, daar blijft niets van over, niet eens een archief, zelfs geen klein fotootje. Ik kan wel veel boeken schrijven, maar ik weet dat die ook in het niets zullen oplossen. Zelfs op de korte termijn weet ik niet hoe de geschiedenis over mij zal oordelen. Misschien dat een volgende generatie over twintig jaar zegt: 'Die heeft zich met het boeddhisme bezig gehouden, kom op zeg!''

'Als ik een boek wil schrijven is het allereerst omdat ik dat zelf graag wil. Ik wil mijn pen uitproberen. Dus dat betekent in feite dat alleen het persoonlijke telt. Precies de andere kant ervan. Niet dat mijn schrijverij enig belang, zin, doel of plan heeft, er is louter de vreugde van het schrijven.'

**Over het verdwijnen**

'De zentraditie stelt dat het belangrijk is om vaak aan de dood te denken. De dood is constant aanwezig. En zo bestond in Japan de traditie dat monniken op hun sterfbed een doodsvers schreven. Daar zit hele mooie poëzie bij. Maar toen ze de grote dichter Basho vlak voor zijn overlijden vroegen naar zijn doodsgedicht, zei hij: 'Nee, immers elk gedicht van mij is een afscheidsvers.'

Is het niet ontzettend moeilijk voor te stellen, vraag ik Niko tot slot, dat dat hele universum dat je in je bewustzijn meedraagt – al die boeken, mensen, indrukken, herinneringen, emoties, klanken, beelden, kennis enzovoorts – dat dat er opeens niet meer zal zijn?

'Over dat geheimzinnige verdwijnen gaat een koan: Mumonkan 47, *Tosotsu's drie hindernissen*. Het is een koan in drie delen. 1: waar is je ware aard als je naar je ware aard op zoek bent? 2: als je dat weet ben je vrij van leven en dood. Toon me je vrijheid om te sterven op het moment dat je dood gaat. 3: als je vrij bent van leven en dood, dan weet je waar je heen gaat na je dood.'

*Dus jij kent het antwoord?*

'Ja.'

## Vriend noch vijand

*Door: Els Ryokan*

Hij stond achter mij
altijd aanwezig, maar
ongezien
onopgemerkt
ongenood
soms vriend, soms vijand

Hij stond voor me
stopte de klok
bracht de zon tot stilstand
alom aanwezig
onvermijdbaar
onontkoombaar
ongenood
een grimmige vijand

Hij staat naast mij
immer aanwezig
zijn tijd verbeidend
opgemerkt, maar
ongenood
vriend en vijand
vriend noch vijand

## In iedere duinroos

*Door: Nini Kossen*

overgave eisend
is mijn dood als mijn leven
toont me mijn angst

want
wat als ik zou aanvaarden
zou ik trillen
beven en zelfs gelukkig zijn
of verstarren
van angst en onmacht
grijpen naar het zwaard

en dat terwijl kamperfoelie
bloeit de egelantier en duinroos
de zeemist als een sluier
verwaait in de wind
een vriendin wacht op de uitslag
wij in het zeewater
de hitte afschudden
en denken aan de dood…..

in iedere duinroos
geeft hij de maat
kijk kijk nu het kan
ga leef en doe

als je leeft
ben je niet dood
en als je dood bent
leef je ook nog
zo bleek vannacht
toen ik
je droomde

# Misschien komt dat nog

Mijn oma is gestorven, zij is 98 jaar geworden.

Ze is lang helder gebleven maar na een fikse blaasontsteking werd ze vager en vervolgens na een longontsteking weer wat vager.

Ik was op vakantie toen oma blaasontsteking kreeg. Na de vakantie ging ik met haar naar het strand zoals wij dat altijd deden. Ik vroeg haar of ze nog even wilde blijven of dat zij al terugwilde. Normaal gesproken wilde ze altijd snel weer terug, ik denk dat ze bang was teveel van mijn tijd te vragen, maar tot mijn verbazing zei ze nu dat ze graag wilde blijven. Ik heb dit gezien als een positieve bijwerking van het aangetaste brein, een laag van het beschaafde gedrag was verdwenen waardoor ze kon zeggen wat ze wilde.

Van verschillende familieleden hoorde ik verschillende verhalen over de toestand van oma. Naast de vrolijke en grappige anekdotes vertelde mijn moeder, die om het weekend bleef logeren, dat oma 's nachts veel pijn had. Mijn tante zei dat oma gezegd had dat ze weg wilde 'uit deze hel'.

Mijn ervaring was dat zij pijn had aan haar benen 's ochtends, als zij aangekleed werd, maar ook dat zij blijvend verwonderd was over al wat bloeide en groeide, dat zij betrokken was en dankbaar naar de mensen om haar heen - wat haar geliefd maakte bij de verzorging-, dat zij er van genoot als ik haar rug masseerde of op haar hoofd kriebelde en dat zij lol kon hebben om door haar zelf verzonnen liedjes. Zo kreeg zij eens spinazie te eten en maakte daar 'pinazie' van, van eten kwam weinig meer omdat zij langgerekt 'pinazie, pinaaaazie' zong.

In helderder tijden had oma mij trots verteld hoe iemand in haar jeugd had opgemerkt dat zij een alt was. Oma heeft graag gezongen in het kerkkoor en mijn moeder vertelde hoe zij als kind stiekem door het raampje van de keuken keek waar oma dan al kokend geïmproviseerde Latijnse liederen zong.

In de laatste jaren van haar leven hoorde ik oma veel zingen of simpelweg geluid maken met haar diepe, krachtige stem. Ik denk dat haar stem een grote steun was bij haar gevoel van welbevinden, het maakte dat ze zich kon blijven uiten.

Oma had een rijk innerlijk leven. Een keer toen ik langskwam vertelde zij mij dat er allemaal mannen langskwamen waarover zij een mening moest geven, 'Jan en Kees, en toen kwam jij'. Ik vroeg haar hoe ze waren, die mannen, waarop zij antwoordde 'ach ja, je kent het wel, de dikke te dik en de dunne te dun'.

Ze maakte zich zorgen over haar zoon Lucas, of hij wel zou trouwen. Ze maakte zich zorgen over haar kinderen, 'waarom oma ?' 'Ach ja, zij weten het ook niet allemaal'. Ook kwamen er soms nare herinneringen aan haar tijd in de kostschool, 'ze pakken mijn mutsje af'.

De laatste vrijdag dat ik met mijn oma naar het strand ging had zij het koud. Ze was teruggetrokken en ik realiseerde mij dat ik de volgende keer beter in de beschutting van het het park kon blijven, er van uitgaande dat er een volgende keer zou komen.

Ik heb gezorgd dat oma goed dronk maar de thee was te heet.
'Oma, het spijt mij dat ik u te hete thee heb gegeven'. Oma kwam van ver, dacht, stamelde en zei 'ach kind, je zorgt toch goed voor mij'.

We maakten een grapje, knuffelden en keken elkaar aan. Oma's ogen spraken; verwondering, onderonsjes, ondeugendheid, trots, zij had een levendige mimiek.

De volgende vrijdag kwam mijn broer Klaas mee. Oma lag op bed en haar ogen keken voor zich uit. Ze probeerde wat te zeggen maar wij konden het niet verstaan. Toen de verpleegster kwam herkenden we de woorden 'kijk, daar ben je weer', dat is het laatste wat ik mijn oma heb horen zeggen. Ik heb mijn wang tegen de hare aan gewreven en ze lachte wat, althans, ik dacht en hoop dat het lachen was. Zij heeft aan haar neus gekriebeld, een typerend gebaar, ik heb ook aan haar neus gekriebeld later voor het geval zij daar behoefte aan had. Ik weet niet of haar geknor instemming of afwijzing betekende.

's Ochtends had ik haar een halve kop thee laten drinken maar de logopediste zei dat ze geen slikreflex meer had, die thee is misschien rechtstreeks haar longen ingelopen.

De verpleging was heel serieus tegen Klaas en mij. We hadden het terrein betreden waarin mensen 'sterkte' gaan zeggen terwijl wij juist aan het giebelen

waren, Klaas sprong experimenteel voor oma in de lucht om te testen of ze echt niks zag en vroeg of hij ook wat morfine mocht.

De laatste keren dat ik bij oma kwam waren eigenlijk heel gezellig.
Tantes en ooms waren er en na haar sterven werd er vergaderd over hoe en wat.
Een kist van populier omdat oma zo genoot van de populieren vroeger, aan de Veenendaalkade en broodjes kroket worden geserveerd want daar hield oma van.
Dat was mijn inbreng van die kroket, en ik heb de tekening voor op de rouwkaart mogen maken. Ik ben blij dat ik mee vorm heb mogen geven.

De bonkige mannen die oma meenamen haalden het kussen onder haar hoofd vandaan en dat bleef, verstijfd, in de lucht hangen. Een Gek gezicht..
Haar lichaam is een ding geworden. Waar is haar ziel ?
Klaas zei dat hij haar stem hoorde in gedachten, ze complimenteerde hem met iets wat hij volgens haar mooi opgeknapt had en mijn moeder droomde dat ze vroeg of ze dat gebakje nog gegeten had, waar mijn moeder haar over had verteld.

Er komt een Latijnse mis voor haar die eindigt met 'in paradisum'.
Ik ga er van uit dat zij daar nu is.

Met oma valt een warm en vertrouwd persoon weg,
iemand bij wie ik hoorde, en zij bij mij.
Ik had verwacht dat ik mij verdrietiger zou voelen, misschien komt dat nog,
maar nu voel ik mij vooral dankbaar omdat ik haar kleindochter heb mogen zijn.

Sophie



# Laat me je leren hoe

Ingezonden door: Pieter Verduin

Zenmeester ‘Crazy Cloud’ Ikkyu Sojun (1394 – 1481) zei:

Coming alone,
Departing alone,
Both are delusion:
Let me teach you how
Not to come, not to go!

(Vertaling uit het Japans door John Stevens)

Hoe zou hij dat doen, je leren ‘niet te komen, niet te gaan’?
Ikkyu beschreef dat kernachtig in een heel mooi klein boekje getiteld Skeletons.
Deze tekst werd uit het Engels integraal vertaald door Nico, en verscheen in het tijdschrift ZEN, januari 1987, nummer 28.
Nico’s vertaling, compleet met Ikkyu’s tekeningen en met inleidend artikel, is te vinden op de site van onze zuster-sangha Zen in Salland.

Zie http://www.zeninsalland.nl/Verderlezen.html Document: Ikkyu’s Skeletten



Portret van Ikkyū door Bokusai

Kersenbloesems dwarrelen, bladeren vallen,
en de wind jaagt ze beide over de grond. We
kunnen wat in die dingen ligt niet met de ogen
of oren vasthouden. Zouden we er greep op
krijgen, dan zou het leven van ieder ding
spoorloos verdwenen blijken te zijn.

Matsuo Basho (1644 - 1694)

# Is er leven voor de dood?

**Nick gaat op zoek naar wat er schuilt onder de wil tot leven. Pokend in de vonken van een diepe algemeen menselijke herinnering vindt hij Dogen, de dood, geboorte en nog meer sterven.**

*Door: Nick Borgerdijn*

Ik wil leven. Vraag mij niet waarom, maar ik voel het in elke vezel.
Wat moet ik dan met dood? Ik weet niet eens wat dat is.

## De kans van zijn leven

Het begint al jong. Ieder kind krijgt rond de basisschoolleeftijd besef een apart individu te zijn en daarmee ook besef van sterfelijkheid en dood. De angst die dit oproept wordt door ouders en omgeving beantwoord met geruststellingen, meestal ontleend aan de cultuur; de religie voorop. En zo biedt iedere geloofsrichting zijn eigen doodsremedie: je leeft elders verder, je lichaam herrijst, je ziel komt terug... Bij de wetenschap – het jongste geloof – is het niet anders. Daar varieert de sterfelijkheidsvermijding van facelift tot invriezen in afwachting van betere tijden. Angst voor sterfelijkheid en dood zijn universeel – evenals de ontkenning en het wegkijken. Begrijpelijk, maar ook jammer. Want wie zich uit angst voor de dood in vermijding verliest, mist wel de kans van zijn leven.

## Doodsangst en angst voor de dood

Waar komt die angst toch vandaan? Elk organisme is gericht op overleven, maar angst voor de dood is typisch menselijk - dieren hebben het niet. Mens en dier

kunnen wel doodsangst hebben (Fürcht). Dat is een innerlijke reactie op een directe bedreiging van buitenaf. Handig, want het kan je leven redden.
Maar bij angst voor de dood zit er geen leeuw achter je aan, er komt geen trein op je af, de dood staat nog niet aan je voeteneind. Daar gaat het om een innerlijke reactie op een innerlijke waarneming. Angst (Ängst) ontstaat als een reactie op jezelf, niet op de buitenwereld. Het is een koekje van eigen deeg.

Het menselijk denkorgaan heeft zich in de evolutie ontpopt tot een krachtige simulator van de realiteit. Dankzij dit denkvermogen waren wij succesvolle overlevers – wij zien namelijk overal gevaar – en dat is tegelijk ook de keerzijde van de medaille. Want gevaar roept angst op en angst controle, en dat is geen leven. Daarom leggen we de angst buiten onszelf en vertellen ons ikje dat hij beter binnen kan blijven achter de geraniums van de geest.
En toch knaagt het. Als vonken onder de as sluimert de herinnering aan het paradijs, die zich niet laat doven.

## Dogen zegt: 'Verlichting is intimiteit met alle dingen.'

Met álle dingen… dus ook met de dood. Nu valt over de dood niets te melden, niemand kan het navertellen. En juist dat maakt de dood zo waardevol. We weten er niets van en daarom is zij een heldere spiegel. Kijk je in haar, dan zie je jezelf. Wie je nu bent, levend en wel. Wat doe je, kijk je weg, of mag het er zijn wat je ziet? Ook als het angst is? Kun je daar bij blijven?

Maar wacht, als je echt de dood onder ogen wilt zien, dan moet je ook écht kijken. Dat is wat er staat: intimiteit.
Intimiteit is niet kijken met je verstand, geen denken. Dan zie je alleen maar je kleine ik. Bij intimiteit schiet het verstand te kort. Hier is de grens van het denken bereikt. Het denken heeft de angst gebracht, dat is meer van hetzelfde. Maar intimiteit kent geen voor- of afkeur. Nu gaat het om echt kennen, omarmen, door en door ervaren en vertrouwd zijn met. Daar zit geen verstand tussen. Intimiteit heeft geen intentie, geen doel. Het beantwoordt geen vragen. Bij intimiteit valt niets te bereiken. Intimiteit gaat niet over het leven, het ís leven.

## Jezelf openstellen

Naar intimiteit kun je verlangen, maar je moet er niet naar streven. Het is niet iets

wat je doet, je kunt het niet bereiken. Het zeggen is niet intimiteit. Intimiteit weet niet wat intimiteit is.
Het enige wat je daarom kunt doen is jezelf openstellen, de voorwaarden scheppen waardoor intimiteit mogelijk is. Geduldig, met vriendelijke aandacht en vertrouwen je tuintje harken en bloemenzaad strooien. Zonder dat zal er niets bloeien. Maar de regen die nodig is om het op te laten komen, heb je niet in de hand.

Dogen zegt: 'Intimiteit met alle dingen is verlichting.' De Grote Dood. Sterven in ieder moment.
Wie sterft aan de dood, sterft in ieder moment, en wordt in ieder moment geboren omdat de dood in hem sterft.

# Wie ook dood is

**De dood is de vergetelheid behalve als er mensen zijn die iets of iemand daaraan onttrekken. Dan moeten die mensen wel iets te melden hebben wat het onthouden waard is natuurlijk, anders lukt het niet. Anders wordt het 'trekken aan een dood paard'. Janwillem van de Wetering is - gelukkig voor ons - (nog?) geen dood paard.**

*Door: Adriaan Bakker*

'Zeg, weet je wie ook dood is…? Janwillem van de Wetering.' 'Janwillem van de Wie?'. Een beperkte steekproef in de zendo leerde mij dat niet iedereen deze Nederlandse zenpionier kent. Dat is doodzonde, want hoewel hij geen formele positie heeft bekleed in onze sekte, hebben deze markante zensolist en zijn levensloop ons nog belangwekkende verhalen te vertellen.

**De zin van het leven?**

De geschiedenis van zijn betrokkenheid bij zen is waarschijnlijk uniek. Janwillem van de Wetering (1931–2008) werd geboren in Rotterdam in een welvarend handelsgezin en maakte het bombardement mee tijdens de Duitse invasie in 1940. Later tijdens de bezetting moest hij er ook getuige van zijn dat zijn joodse klasgenoten werden gedeporteerd. Deze gebeurtenissen hebben een vormende en blijvende indruk op hem gemaakt, waarvan hij herhaaldelijk is blijven getuigen. Voor hem betekende dit een einde aan een geloof in de goedheid van God, aan een

naïef vertrouwen in liefde (*"Uit liefde voor hun vaderland probeerden de Duitsers mij dood te maken", TIB) en een begin van twijfel aan de zin van het leven.

Dergelijke ervaringen op zichzelf leiden niet bij iedereen tot een actieve zoektocht naar een zingevende verklaring voor het bestaan; van de Wetering zal hiervoor ook een aanleg hebben gehad. Hij is weliswaar aanvankelijk het gebaande pad van zijn vader gegaan door een studie op Nijenrode en een betrekking bij een handelsfirma, maar toen de gelegenheid zich voordeed (de dood van zijn vader en het krijgen van diens erfenis) is hij naar Oxford gegaan voor een studie filosofie. Daarvoor had hij al kennisgemaakt met het werk van de existentialisten en Nietzsche, maar interessant is dat hij toen nog "geblokkeerd" was voor het Oosten, omdat zijn ouders lid waren van de Theosofische Vereniging en hij vond dat de dames die in dier voege bij hen thuis op bezoek kwamen, zich bezighielden met "gezever" (*TIB).

Toch was het aan de filosofie-faculteit in Oxford dat zijn motivatie werd gewekt voor het volgen van een mystieke training. Nadat hij prof.A.J.Ayer vertelde dat de studie hem nog niet dichter bij de waarheid had gebracht (*"waarom het allemaal begonnen is en zo, en waar het goed voor is", DLS p. 100), wees die hem op de mogelijkheid van een kloostertraining en meditatie, als een geschikter instrument voor het beantwoorden van zijn vragen dan het bestuderen van boeken. Ayer wijst hem op de nog levende Japanse zentraditie.

**De zin van het lijden?**

Zijn drijfveer was dus een rauwe en primaire vraag naar de zin van het bestaan en hij zocht daarvoor een methode. Tegenwoordig is bij velen het vertrekpunt eerder een belangstelling voor meditatie en de heilzame effecten daarvan op het persoonlijk welbevinden. Dit niet bedoeld als kritiek, maar een vraag naar de invloed van de tijdgeest en het idioom waarmee we onze motivatie formuleren. Bij van de Wetering merk je gedurende zijn levenslange zenstudie nooit iets van fijnzinnige speculaties over de aard van het bewustzijn. Sommigen menen daardoor dat hij blijft steken op het niveau van de anekdotiek, maar dat vind ik onterecht. Zijn levenslange leidraad was, in boeddhistische termen vertaald, de vraag naar de zin van het lijden en daarin heeft hij tenslotte illustere voorgangers. Bovendien blijkt hij wel degelijk belezen te zijn en op de hoogte van de boeddhistische leer. Hij had echter een hekel aan georganiseerde religie en wilde ook geen (mede)organisator

zijn van groepsactiviteiten (*BD). Werken onder een meester was voor hem de methode om tot inzicht te komen.

In februari 1958 meldde hij zich onaangekondigd aan de poort van het rinzaiklooster Daitoku-ji in Kyoto, waar toevalligerwijs een andere westerling bleek te studeren: de latere roshi Walter Nowick. Hij werd aangenomen en bleef ruim een jaar in het klooster wonen. Hier vond hij de meester die hem de rest van zijn leven zal inspireren en die hij liefdevol beschrijft in boeken en interviews. Hij leerde Japans, wat ook nodig was omdat de roshi geen Engels sprak en Nowick als gevorderde student niet meer permanent in het klooster woonde. Hij kreeg de koan Mu, die hij op gevorderde leeftijd nog steeds in het Japans kon citeren (*TIB).

De lezer wende zich desgewenst voor de rest van zijn biografie tot het internet; laten we ons beperken tot de vraag wat de waarneembare gevolgen van de zenstudie zijn geweest. Aangezien ik hem niet heb gekend, bedoel ik daarmee wat mij opvalt in zijn publicaties en interviews.

**Je best doen en alleen staan**

Door de zentraining heeft hij een bereidwilligheid geleerd om deel te nemen aan het getob in dit ondermaanse. Zo goed mogelijk je best doen, maar los van (gehechtheid aan) het resultaat. Hij gebruikt in dit verband het duitse woord 'Unbeteiligung'. Van 'onthecht' houdt hij duidelijk niet: "Ik ben lid van de Onthechte Kerk….; ik ben al 23 jaar onthecht, en daar heb ik een speldje van" (*TIB)
Door deze levenshouding vindt hij een uitweg uit zijn persoonlijke, verlammende worsteling met zinloosheid en het dilemma 'Goed versus Kwaad' (einde van de moraal).

Een tweede ontwikkeling die hij heeft doorgemaakt via zijn zentraining zie ik in zijn verstandhouding met het Niets, als verzoening met zijn 'filosofische' vraag naar de zin van het bestaan. Hoewel hij van mening blijft dat het bestaan fundamenteel niet in orde is, lijkt hij toch een vrijheid gevonden te hebben waarvan hij de Japanse zenmeester als bron en voorbeeldige onderwijzer ziet.

Met het Grote Niets komen we terug bij zijn verhouding tot de dood, waarvan hij zich al in 1940 zo indringend bewust was geworden. In de niet te versmaden TV-docu van de BOS die hem als oude man portretteert in zijn habitat te Maine, toont

hij geen angst voor zijn eigen dood, die hij zelfs als een avontuur ziet. Maar toen zijn vrouw borstkanker bleek te hebben, was onthechting en acceptatie even niet aan de orde en dacht hij: "Sta ik straks alleen met dat hele gezeur" (*TIB) en meldt hij te hebben geleden aan zijn angsten.

Zo toont deze voorganger op de weg zich openhartig van zijn menselijke kant, een uiterst kritische zoeker en twijfelaar, ijverig maar stuntelend student, humoristisch en goed bedoelend mens. Herkenbaar?

*Citaten / bronnen:
TIB: To Infinity and beyond; TV-documentaite Boeddhistische Omroep, uitgebracht 2004.
DLS: De Lege Spiegel; Janwillen van de Wetering
BD: website 'Boeddhistisch Dagblad', artikel Joop Hoek.


Foto: Stanley Moss

CXXII
La Mort des pauvres

C’est la Mort qui console, hélas! et qui fait vivre;
C’est le but de la vie, et c’est le seul espoir
Qui, comme un élixir, nous monte et nous enivre,
Et nous donne le coeur de marcher jusqu’au soir;

À travers la tempête, et la neige, et le givre,
C’est la clarté vibrante à notre horizon noir
C’est l’auberge fameuse inscrite sur le livre,
Où l’on pourra manger, et dormir, et s’asseoir;

C’est un Ange qui tient dans ses doigts magnétiques
Le sommeil et le don des rêves extatiques,
Et qui refait le lit des gens pauvres et nus;

C’est la gloire des Dieux, c’est le grenier mystique,
C’est la bourse du pauvre et sa patrie antique,
C’est le portique ouvert sur les Cieux inconnus!

Charles Baudelaire
Uit: Les Fleurs du mal





*Ingezonden door: Dirk Beemster*

CXXII
De Dood van de armen

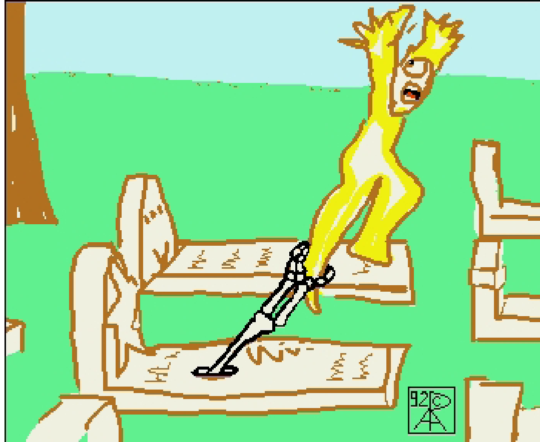
Het is de dood die troost, helaas en ons doet leven;
Hij is ons enig doel, de hoop van ons bestaan,
Die, als een elixer, een dronken roes kan geven
En ons de moed schenkt om tot 's avonds door te gaan.

Aan onze zwarte kim is hij het klare beven
Dat oplicht in de sneeuw, in ijzel en orkaan;
De welbekende herberg, in het boek beschreven,
Waar bed en stoel en maaltijd ons te wachten staan.

De Engel met de hand, waaraan wij niet ontkomen,
Die slaap omvat en die verrukking schenkt aan dromen
En elk, die naakt en arm is, nog een rustbed spreidt;

De graanschuur der mystiek, de praal die goden tooide,
Het oude vaderland, de beurs van de berooide,
De zuilengang die naar een nieuwe Hemel leidt.

Charles Baudelaire
Uit: Les Fleurs du mal



# Vergankelijkheid

**Geboorte Leven Dood**

*Door: Peter Dokuho Verbogt*

Zen heeft mij de kans geboden om te zien wat is: Vergankelijkheid als het kenmerk van bestaan, onlosmakelijk.
Vergankelijkheid vind ik een van de mooiste woorden in het Nederlands. Niet om te lezen, maar als gesproken woord: "ver – gang – ku – luk – heid". Het zit in de klank van a in gang. "a-ji" als de eerste en laatste klank.
Bovendien is het een positief woord, het is geen ontkenning zoals in onstabiliteit, onvast, geen grond… Vergankelijkheid is tijd en ruimte, steeds in beweging.

Het doodloze verwijst naar eeuwigheid en naar de grote dood sterven in dit leven.

Wat vanaf 6 augustus 1951 Peter Verbogt wordt genoemd, heeft rond zijn dertigste levensjaar vrij intensief gestalt- en bio energetica therapie gedaan. We deden vele oefeningen. Denkend over het schrijven van dit stukje komt steeds een oefening van geleide fantasie in me op. Deze werd geleid door Magda Maris en ze nam me mee op een wandeltocht naar de top van een berg over een bochtig smal pad. Op de top is een eeuwig onvergetelijk uitzicht. Op het pad: aan de ene kant de afgrond en aan de andere de steile bergwand. Er is alleen vooruit.
Dan bij de volgende kronkel wordt het pad geblokkeerd door een reusachtig rotsblok….. Wat te doen? Dit is onoverkomelijk…
'raak het obstakel aan en het zal verdwijnen', luidt vervolgens de instructie. …
En dat gebeurt ook, zodat het pad zich opent en ik verder kan.

Zo wil ik bijvoorbeeld niet verward zijn, want dat ervaar ik als onplezierig en ik ben toch niet dom, zwak, behoeftig of… Mede dankzij het Big Mind Process zoals ik dat leerde van Dennis Merzel, heb ik ondervonden dat  juist door de verwarring te herkennen, er een helderheid komt in mijn bestaan.
Dat is de paradox.

Ik kan niet anders functioneren dan door onderscheid te maken in subject en object en ik denk dat alles draait om mij en mijn. Als mijn auto wordt gestolen, ben ik ontdaan en van mijn à propos.
Allereerst ontken ik de ontdekking dat mijn auto weg is: Het is niet waar, kan-nietwaarzijn… Maar hoe ik ook kijk, mijn auto is (er) niet meer. Dan actie, politie bellen, verzekering, bank… formulieren… Opkomende boosheid groeit aan tot woede, hoe durven ze…
Na een tijdje acceptatie en verder denken… ik heb auto nodig voor werk… Auto huren… naar nieuwe auto zoeken…
Nu, dertig dagen later, rijdt Peter Verbogt in 'the best car ever'.

Ja, iemand zei al eens: 'Het kan verkeren.'
En dat doet het steeds.

Daarom moeten we luisteren naar de aanwijzing van Siddhartha: 'Stop en kijk'. Dan zie je dat alles steeds verandert en anders is. Elk moment, 68.000 keer per minuut zoals geteld door Maezumi Roshi. En precies daar is de oefening. Zoals Genpo Roshi antwoordde op een vraag over karma: 'In dit leven oefen ik mijn gewaarzijn om te ontwaken en wakker te zijn op elk moment, in de hoop aanwezig te zijn als ik sterf.' (verwoord, zoals ik het me herinner).

Er is iets gaande, al weet ik niet wat.

Ik zit gevangen tussen mijn oren.
Daar ben ik bang en vol woede en onwetendheid.
Het verraderlijke van ontkenning is dat ik niet registreer.
Zoals bij vergeten: hoe weet ik dat ik iets vergeet, want ik heb het vergeten.

Geschreven met waardering voor de planten in mijn tuin en met dankbaarheid voor mijn leraren.

# Alleen als ik lach

*Door: Connie Franssen*

Eerst kreeg ik een grote rugoperatie, toen ging mijn vader dood en daarna doorkruiste ik Australië.

Een paar dagen voor ik in Naarden werd opgenomen voor mijn rugoperatie, brak mijn vader zijn heup in Leeuwarden. We belden elkaar dagelijks even vanuit onze ziekenhuisbedden.
'Doet het zeer?'
'Alleen als ik lach.'

Mijn vader, die na een paar dagen alweer vrij zou komen, bleef maar aan het bed gekluisterd en begon raar te praten. Ik mocht na een weekje naar huis en strompelde elke dag een beetje beter. Na een aantal weken zette ik de passagiersstoel in de ligstand en liet me naar Leeuwarden rijden want de warrige praatjes van mijn vader bevielen me niet. 'Hoe heet je van je achternaam en vind je het niet erg druk in deze terminal?' vroeg mijn vader me toen ik zijn hand pakte. Twee weken later stierf hij in een hospice, terwijl ik rijdend door een hele vroege ochtend naar hem onderweg was. Hij lag er tevreden bij, maar toen zijn vrouw en ik hem wasten, vonden we hem toch wel erg dood ineens.
Het crematorium lag stil in de weilanden; kieviten en andere schoolplaatvogels buitelden rond, de kist, met mijn vader erin, verdween in de oven en toen was het leven van mijn vader voorbij.

Ik voelde niets.

Een week later reden we van de Zuid-Australische kust, waar het winter was, naar het tropische noorden. We passeerden de Steenbokskeerkring, dode en levende kangoeroes, stoffige stadjes, vreemd gevormde bergen en eindeloze platte rode aarde, die zich uitstrekte tot de horizon en verder, veel verder. Het was als een sesshin; het rijden door het droge hart van dat machtige land. Een droge, dorre, saaie sesshin. Dit gaat niet meer over, de gong gaat nooit meer, dacht ik en ik gaf me over. De dorheid trok in mijn botten en mijn ziel en verdroogde daar iedere verwachting, hoop en gedachte. Er is alleen maar dit en er zit niets anders op dan gewoon maar

te blijven zitten, meter na meter. En natuurlijk, zoals dat gaat met sesshins, waren er dan ineens belevenissen.Wolken bijvoorbeeld (kijk! een wolk!) of het besef dat ik zonder pijn bergen kon beklimmen en verzetten.

In het noorden zagen we de zee weer. Ik stond op het strand en verbeeldde me dat ik Nieuw-Guinea kon zien waar mijn vader als jong matroosje op het strand gestaan had. Daar was het reisbloed gaan kruipen waar het niet gaan kon en daarom was mijn vader niet zo'n goede vader geweest. Hij wilde eigenlijk een ander leven. Maar hij zat in dit leven en er zat niet veel anders op dan gewoon maar te blijven zitten, uur na uur tot hij zijn laatste adem uitblies in Harlingen, in plaats van op een houten bootje in Polynesië wat eigenlijk de bedoeling was.

'Ben je verdrietig?' vroeg mijn dochter. 'Alleen als ik lach,' schoot het door me heen. Maar dat zei ik maar niet.

# Stille schreeuw

**Julia waagt zich met behulp van enkele citaten aan het onbespreekbare en beschrijft de relatie tussen verdriet, liefde, dood en begeestering.**

*Door Julia Jinne Veldkamp*

## Bedrieg jezelf niet

'Ik ben ook vol verdriet. Maar Yuien, de droefheid die jij voelt en mijn verdriet zijn een beetje verschillend. Jouw droefheid zal mettertijd verdwijnen. Het is verdriet dat kan genezen, maar de droefheid die ik voel, is een diepe, zware droefheid die diep in mijn beenderen gezonken is. En ik weet dat ik dit verdriet met mij zal dragen voor de rest van mijn leven. Eens komt de tijd dat je deze ware droefheid waarvan ik spreek, kan begrijpen, wanneer je deze zelf zal voelen. Yuien, wanneer die tijd komt, probeer dan niet aan dit verdriet te ontsnappen, het te ontkennen of je voor te wenden dat je het niet voelt. Bedrieg jezelf niet, maar kijk er recht in en volg je hart. Dat ware verdriet is je lot, het probeert je iets te leren.' aldus Shinran (verhaal over Shinran, in gesprek met Yuien, uit: Nico Tydeman *De gouden karper is uit het net*, pag.41).

Nico schrijft: 'Wat dit verdriet inhoudt is lastig te zeggen. Het kan zijn vanwege een

overweldigend gevoel van beperktheid, de onmogelijkheid het goede te doen, een droom te hebben waarvan men weet dat die nooit bewaarheid wordt, bezeten te zijn van een verlangen waarvan we voorvoelen dat het nooit bevredigd zal worden. Om dit verdriet te leren kennen, beoefenen we contemplatie: het luisteren naar een innerlijk 'stil geschreeuw'.

## Wat wordt er gezegd?

Ik ben geen schreeuwer, althans dat denk ik… Op het kussen wel. Op het kussen schreeuw ik het uit. Het verdriet dat vanuit mijn onderbuik – hara - komt, is niet te stuiten. Alsof er een container van tranen op dat kussen zit. Soms ben ik boos op die tranen. Indringers! Hou eens op! Is het nou nog niet genoeg? Soms zak ik in elkaar, en laat ik me meetrekken, zonder nog te luisteren. Er zijn ook vele momenten dat ik stil en aandachtig luister naar dit geschreeuw. Wat wordt er gezegd? Er klinkt liefde in door, diepe liefde, maar ook een veeleisende liefde en verslindende liefde.

Ik las iets moois over de schreeuw in het boek *Starke Augenblicke: Physiognomie der Mystik* van Laszlo F. Foldeneyi (pag.37). Hij schrijft er het volgende over (vertaling JV): 'De ongearticuleerde kreet, de schreeuw, het kreunen, zijn niet alleen hoorbaar geworden manifestaties van God, maar ook zuivere echo's… Deze kreet is ook in de momenten van grote stilte te horen. De hartslag, de polsslag zijn de stemmen van de in de mensen verborgen God. (…). In de momenten van het rochelen en ongearticuleerde kreunen, het aan het lichaam ontglipte geruis, komt in de mens iets, wat hem vreemd is, en wat toch als de grondstof van zijn leven verschijnt.'

### Verborgen, vreemd, gestorven, naakt

Deze vreemde, deze God, is een God van de dood, zo schrijft Foldeneyi in het hoofdstuk Der Gott des Todes: 'De dood doordrenkt het ogenblik van begeestering. En ook als de mens in hem een spoor van God gewaar wordt, dan draagt deze God niet alleen het kostuum van de dood, maar hij is werkelijk gestorven. Alleen door zijn dood, kan hij in de mensen weer opstaan.'

De naakte God dus, de God, waarvan Meister Eckhart zegt: 'Een heidens leermeester zegt: De ziel die God liefheeft ziet Hem in het gewaad van goedheid. (...). Het zuivere intellect echter trekt God dat gewaad van de goedheid uit en ziet Hem naakt, nu van goedheid en van zijn en van alle namen ontkleed.' (*Over God wil ik zwijgen*, pag.99).

Deze naakte God kleedt mij ook uit. Hij is als Bach die me in duizend stukjes uiteen slaat, en me tegelijkertijd bij elkaar raapt en me de dood (of het leven, wie zal het zeggen) in wiegt met een tederheid die niet van deze wereld is.

**Twijfel of ik dit moet/mag laten staan:**
Het trekt.
Het zeurt
Het verscheurt.
Ga weg
Het laat zich niet wegjagen
Ik schreeuw
Die tranen
elke dag weer
Huilebalk
is hij juist daar, waar ik ‘m zo mis?
waar hij zich verstopt, en niet voor even, maar voorgoed.
hoe wreed,
en toch, die zeurende pijn is liefdespijn
dit trekken is de intiemste aanraking
ik sterf elke dag,
en soms vind ik me zo’n aansteller.
Anderen gaan echt dood.
Ik niet.
En toch, ik kan er niks aan doen.
Ik ga met hen dood.
Zij zijn niet alleen. Ik ook niet.
Ik ga met allen dood.
Ik ben ten diepste helemaal niet alleen, en juist dat besef, verscheurt me.
Het raakt me, en doet me huiveren.
Laat me met rust.
Nee, bemin me.
De dood is overal.

# Wie niet dood is, weet nog niet alles van het leven

*Door: Jacky Demmers*

De Mexicanen houden wel van een feestje. Waar je op welk moment ook bent, er is altijd iets te vieren. Men organiseert er zelfs een fuif voor de doden: El Día de Muertos. Op die dag worden de overledenen behandeld als gewaardeerde gasten door uitgelezen gerechten voor ze te koken, hun graven extra te verzorgen en in huis speciale altaartjes voor ze op te richten. Hele families picknicken op de zerken van hun overleden dierbaren, men brandt kaarsen, zingt, danst en maakt spotgedichten op de grafteksten van vrienden. Men viert het leven en de dood.

Zo doldriest doen we niet in zen. Immers, degenen die ons zijn voorgegaan op dit pad, de doden én de levenden, vertoeven dagelijks onder ons. Hun namen, van Shakyamuni Boeddha tot Niko Sojun, prijken prominent op de Amsterdamse zendomuur. We reciteren ze tijdens de service en ook bij de Fusatsu* blijven ze niet onvermeld.
Maar, afgezien van de recente zenmeesters, wat weten we eigenlijk over die oude zenknakkers? Wie hun levensbeschrijvingen leest krijgt vooral de indruk met een stel gestoorde geesten van doen te hebben. Blijkbaar was alles geoorloofd om de dharma door te geven. En dat is precies wat ze deden: met alle middelen, in vaak moeilijke omstandigheden, over de continenten en door de eeuwen heen hebben zij er voor gezorgd dat diezelfde dharma tot op heden levend is gebleven.

Hoe kunnen wij, op onze beurt, haar het beste doorgeven?

In zazen belichamen we Shakyamuni Boeddha en alle Voorgangers. In ons dagelijks leven doen we niets anders dan elk moment de dharma overdragen. Door ons daar bewust van te zijn, tonen we niet alleen onze dankbaarheid aan hen die ons zijn voor gegaan, maar houden we hen levender dan ooit.

Dansen op het graf van Dogen, zingen bij de zerk van Seigen of spotgedichten schrijven op het grafschrift van Setcho Chikan? Dat zullen we niet gauw doen. Maar waarom eigenlijk niet? Die zenmeesters waren tenslotte ook geen lekkere jongens. Als je de verhalen mag geloven dan was elk middel geheiligd om de student tot verlichting te brengen: Eka sneed een arm af, Nansen hakte een kat in tweeën, er werd geschreeuwd en geslagen. Men liep met een sandaal op het hoofd of men zweeg in alle talen. Er schijnt zelfs een zenmeester geweest te zijn die als antwoord op elke vraag zijn vinger op stak.
Zou dat misschien zijn middelvinger zijn geweest...

**Fusatsu of the blue moon ceremony: oefening van berouw die tijdens volle maan wordt uitgevoerd.*



# Haiku Hoekje

*Door: Harry Stein*

## Doodsgedichten

Japanners hechten aan stijl. Waar men elders ter wereld de laatste adem gebruikt voor hartverscheurend gesteun, onsamenhangend gemompel of een laatste vermaning aan het kroost, daar neemt de Japanner afscheid van het leven met een mooi gedicht. In het boek *Japanese Death Poems* heeft Yoel Hoffmann de doodsgedichten van vijfenveertig zen monniken en zo'n vierhonderd haiku dichters verzameld. Maar na een vakantielange onderdompeling in de verdichting van de dood, blijkt de oogst toch een beetje tegen te vallen. Veel, héél erg veel vallende kersenbloesem en tientallen met nevel omfloerste manen. Veel laatste gedichten blijken qua beeld en sentiment teleurstellend conventioneel te zijn. De oorzaak hiervan is niet moeilijk te raden. Het is immers nogal een waagstuk om de compositie van je laatste gedicht – toch een beetje je poëtische testament – aan te laten komen op dat ultieme moment. Misschien staat tegen die tijd je hoofd niet meer naar het maken van een fijnzinnig gedicht... Veel dichters schrijven dus stiekem al hun doodshaiku terwijl ze nog springlevend zijn. Ook in Japan weet men dat natuurlijk, en er worden zelfs grapjes over gemaakt:

Na zijn herstel / polijstte hij zijn doodsgedicht…

Maar toch bevat het boek de nodige juweeltjes, ook over kersenbloesem:

Kersenbloesems vallen / op een half-opgegeten / knoedel. (Saruo)

De eetlust is de stervende dichter vergaan en berustend ziet hij hoe de lentebloesems door het open raam neerdwarrelen op het nauwelijks aangeroerde doodsmaal.Er zijn meer gedichten die geschreven lijken door een dichter die, wie weet hoe lang al, op zijn ziekbed wat naar buiten ligt te kijken:

Velden sterven af: / de onderkant van het gras bevroren / uur van mijn dood (Gokei)

Eén maan – / één ik – / sneeuwbedekte veldweg. (Shofu)

Of, na een doorwaakte en zware nacht:

In de wijdse en lege/ herfstnacht / gloort de morgen. (Kinko)

Opgewektere geesten zien zich al monter onder de groene zoden liggen:

Verborgen tussen de wortels / van het gras hoor ik / de koekoek. (Otsuin)

…verbazen zich over hun onwaarschijnlijk hoge leeftijd:

Eenenzeventig! / hoe kon een dauwdrop / zolang meegaan? (Kigen)

… of omarmen het naderende afscheid van hun individuele vorm:

De vreugde / van dauwdruppels in het gras / als ze weer verdampen. (Koraku)

Maar veel dichters valt het afscheid van hun lichaam toch wel zwaar:

Als vol, mollig / peren-vruchtvlees / dat wegslinkt. (Sako)

Mijn lichaam, nutteloos / als de laatste kaki / aan de boom. (Seiki)

Deze laatste twee haiku's vinden een wonderlijke tegenhanger in een gedicht dat Karel van de Woestijne schreef aan het einde van zijn leven. Van de Woestijne streefde in die periode de ultieme onthechting en vergeestelijking na en net als in de bovenstaande haiku's zouden we de vrucht in zijn gedicht als verzinnebeelding van het lichamelijke kunnen opvatten. (Het Vlaamse woord "reeuws" betekent: *de geur van bederf verspreidend*.)

Geur van het reeuwse beest; geur van de beurse vrucht;
geur van de zee; geur van ene aarde zonder lucht;
– ik ben de late; ik ben de slechte; ik ben de dwaze;
ik ben de zieke hoop waarop geen hoop zal azen.

Ik ben de laatste peer in de ijlte van den boom.
Ik ben alléen ter killen herfst, en ik ben lóom.
Ik ben geboden nood; ik ben vergeten have;
Ik ben de zwaarste en de rijpste en zal geen kele laven.

Na zoveel barok taalvertoon een nuchtere vermaning ter afsluiting:

Doodsgedichten / zijn slechts begoocheling / de dood is de dood. (Toko)



# Bemoediging en wijsheid voor de levenden

**Voor het thema van deze Zensor heb ik uit onze bibliotheek een boek van Thích Nhât Hanh gekozen om te lezen en te beschrijven.** *Geen dood en geen vrees, bemoediging en wijsheid voor de levenden.*

*Door: Marrie van der Leden*

**Ruim honderd boeken**

Dit boek is een van de ruim honderd boeken die Thích Nhât Hanh schreef.
Zenleraar Thích Nhât Hanh is een begenadigd schrijver/verteller en beroemd om het praktiseren en uitdragen van 'geëngageerd boeddhisme'. Sinds 1966 leidt hij een monastieke gemeenschap en lekengroep 'Order of Inter-Being' (in het Vietnamees Tiep Hien), die onderricht geeft in het trainen van aandacht en geëngageerd boeddhisme.
Beroemd is hij ook als stichter van het klooster Plumvillage in de Dordogne in Frankrijk, waar leken (eventueel met kinderen) uit de hele wereld jaarlijks aan zenretraites meedoen. Ook in Hongkong, Californië, New York, Duitsland en Thailand zijn kloosters van de Tiep Hien orde.
Zijn dharmalessen (op internet te vinden) en loopmeditaties in de omgeving van de kloosters (in stilte, in grote groep), zijn geliefd.

Er is veel meer over hem en zijn orde te vertellen maar dat is uitvoerig op de website van Plumvillage* en in zijn boeken te vinden.

De taal van Thích Nhât Hanh is eenvoudig; zelfs de moeilijkste onderwerpen weet hij zo te brengen dat velen het kunnen begrijpen en de lessen in de praktijk kunnen toepassen.
Dit boek leest dus makkelijk, al is de stof uiterst ingewikkeld. Soms komen de voorbeelden van onvergankelijkheid, leegte en niet-zelf me wat al te simpel voor en voel ik me regelmatig als een kind toegesproken. Aan de andere kant; misschien ben ik dat ook wel bij dit onderwerp.

**Angst voor niets**

Hier een kleine greep uit het veelomvattende boek.
'Onze grootste angst', schrijft hij: 'is dat we wanneer we sterven 'niets' zullen worden en volgens de Boeddha is dat een verkeerd beeld. Als we denken dat we niet meer bestaan als we sterven, hebben we niet diep genoeg gekeken naar onszelf.'
En hij vervolgt: 'Als we diep kijken, kunnen we zien dat er geen geboorte en geen dood is, geen komen en geen gaan, dat denken we alleen maar. Wanneer we inzien dat we niet vernietigd kunnen worden, zijn we bevrijd van vrees. Dat betekent een grote opluchting.'
Hij schrijft: 'Diep kijken is onderzoeken wie we zijn, hoe we bestaan, hoe we leven en zo kunnen ontdekken dat alles met elkaar verbonden- en onderling afhankelijk-is.' Thích Nhât Hanh noemt dat inter-zijn.
En als je diep kijkt zie je: 'Dat alles wat begint voortkomt uit wat eindigt' en: 'hoe alles er altijd is in verschillende verschijningsvormen.'
Het voorbeeld van inter-zijn aan de hand van een vel papier, is aansprekend. Het laat zien dat als je een van de onderdelen, waaruit papier bestaat, zou weglaten, er geen vel papier kan zijn. Denk aan: aarde, zon, water, boom, hout, mens, machine…En het voorbeeld van de golf in de oceaan; de vereenvoudigde voorstelling van absoluut en relatief: 'De golf waant zich uniek en vergelijkt zich met andere golven; groter, kleiner, sneller enzovoorts en vergeet daarbij dat ie water is…' Dit voorbeeld heb ik altijd een hulp gevonden om ook 'niet-zelf' enigszins te begrijpen.
Er staan vele soortgelijke voorbeelden in het boek van diep kijken en vele uitgebreide beschrijvingen van oefeningen om te praktiseren.

**De werkelijkheid herkennen**

'Onze diepste beoefening is dat we elke dag in contact staan met de uiteindelijke dimensie (het absolute), de werkelijkheid van geen geboorte en geen dood in onszelf. De uiteindelijke dimensie is de oorspronkelijke, voortdurende bron van het zijn.'

'Onze grondslag is de uiteindelijke werkelijkheid. Dit is het water waarin we leven. Je bent een golf, maar je bent tegelijkertijd water.'

'De historische dimensie (het relatieve) is de dimensie van komen en gaan, geboorte en dood. Als er een begin is, moet er ook een eind zijn. Dat is hoe de dingen er in de historische dimensie uitzien. Hiervoor zijn we bang als we nog niet begrijpen dat geboorte en dood niet echt bestaan.'

Bij het praktiseren van boeddhisme is er sprake van oefeningen om deze werkelijkheid te herkennen.

In hoofdstuk 8 van het boek worden meerdere oefeningen aanbevolen en beschreven om te kunnen mediteren op de werkelijkheid van geboorte en dood en om deze (relatieve) werkelijkheid onder ogen te zien en te aanvaarden, zodat we de angst ervoor kunnen overwinnen.

**Geven aan de stervenden**

Hoofdstuk 9, het laatste hoofdstuk, is genaamd 'De stervenden vergezellen' en beschrijft oa, in Thích Nhât Hanh's woorden, de verhandeling: 'De leer die wordt gegeven aan de stervenden' uit de Anguttara Nikaya, onderdeel van de De Pali-canon (Pali: Tipitaka). (Dit is de enige nog bestaande vroeg-boeddhistische verzameling van toespraken (soetra's) van de Boeddha. De Pali-canon vindt zijn oorsprong in de toespraken die de Boeddha gaf gedurende de laatste 45 jaar van zijn leven, toen hij een actieve leraar was. De Pali-canon is de officiële tekst van het Theravada-boeddhisme).

Dit hoofdstuk wordt afgesloten met twee verhalen over sterfgevallen uit Thích Nhât Hanh's directe omgeving, waarin de stervensbegeleiding, zoals hij die aanbeveelt, wordt beschreven.

*Geen dood en geen vrees, bemoediging en wijsheid voor de levenden* van Thích Nhât Hanh  2003, uitgeverij Servire.

* http://plumvillage.org

N.B. Je kan op http://www.librarything.nl/catalog/ZenCentrumAmsterdam zien wat we in huis hebben van Thích Nhât Hanh

# Nieuwe aanwinsten bibliotheek

*Door: Marrie van der Leden*

**Schuilwoorden**

Een  nieuwste aanwinst in onze bibliotheek is een prachtig boek van Corrie Koppedraijer: *Schuilwoorden, notities uit de alledaagse praktijk van een zenstudent*. De 'notities' zijn geschreven tussen juni 2013 en juni 2015.
Het is een persoonlijk document waarin de gebeurtenissen uit het dagelijks leven vanuit het perspectief van Corrie's zenbeoefening beschreven worden.
Corrie Koppedraijer is sinds vele jaren zenstudent, lid van Kanzeon Sangha en leerling van Nico Tydeman. Vanaf 2005 woont ze, samen met partner Leo de Wolf (beeldend kunstenaar, hij maakte de omslagtekening van het boek), op een bijzondere plek genaamd les Gavatxes in Beget, Spaanse Pyreneeën. Ze hebben er een zendo gecreëerd, die ingewijd is door Niko Tydeman Sensei en waar elk jaar zen-werk-retraites worden georganiseerd.
Corrie Koppedraijer schreef eerder de roman *Wildeman* en haar nieuwste roman *Versteende tijd* kwam ook in juni 2015 bij uitgeverij Aspekt uit.
*Schuilwoorden, notities uit de alledaagse praktijk van een zenstudent* is in eigen beheer uitgegeven.
Er ligt een inkijkexemplaar in het theehuis en het boek is te koop bij Lida Kerssies, email: kersac@xs4all.nl, tel. 0206647839.

**Zensor**

Andere aanwinsten zijn de gebundelde exemplaren van de Zensor!
Vanaf 'zomer 1998' tot 'winter 2007' is het tijdschrift in drie mooie harde kaften gebundeld en er komen er meer bij, als ik het goed heb.
Wat een mooie bijdragen van sanghaleden kom je er in tegen, en haiku's, illustraties en de gesprekken met Nico; alles wat de Zensor waardevol maakt.
Goeie actie van de redactie!

1. zomer 1998 t/m lente 2000; Zensor 4-10
2. winter 2004 t/m winter 2005;  Zensor 27-31
3. voorjaar 2007 t/m winter 2007; Zensor 36-39

# De dood als een otter wild

**Beloven we ook de stervende wezens te bevrijden? De dode wezens? Annemiek schrijft over haar Tuco, die zomaar ineens dood was.**

Zomaar wat gedachten (voor)bij het (over)lijden van Tuco.

*Door: Annemiek Deerenberg*

Opperste concentratie op het kerkhof, temidden van de doden in hun gegraven behuizing, getooid met scheefgezakte herdenkingstekens. Contemplatie op het komende sterven, van jou, van mij, de goeden en de slechten. De stilte is oorverdovend; er is zelfs geen zuchtje wind dat de luttele blaadjes aan de armetierige boompjes zou kunnen laten ritselen. Elk spiertje in het lijf is voelbaar, gespannen zonder strak te staan. De dood is zo nabij, dat een enkele ademtocht hem op kan roepen. De ogen geloken, de schouders afhangend, de oksels vrij...
Een minieme vingerbeweging, het begin van een glimlach... heel even is de lucht vol van geluid. Dan is het over.

Mijn katje heette Tuco. Ik had hem vernoemd naar een filmheld. Iedereen die de film heeft gezien kent het beeld dat volgt op de bovenbeschreven scene (waarin drie cowboys rond elkaar cirkelen, klaar voor het dodelijke schot). Het zinderend hete kerkhof, met de schots en scheefstaande houten kruizen. Een kruis wiebelt vervaarlijk en we zien twee grove stoffige laarzen zoeken naar evenwicht op de horizontale as. Het is Tuco die daar moeizaam staat te wankelen op het verzakkende timmerwerk. Zijn handen zijn op zijn rug gebonden, rond zijn hals een strop waarvan het touw aan een tak van een kale boom is gebonden. De zon schijnt genadeloos. De gouden tand van de arme man blikkert in zijn vertrokken mond. Dan klinkt een schot.
Good old Clint Eastwood (Blondie in de film) kent nog wel genade en een eind touw hangt nu los aan de boomtak. Clint brengt zijn revolver terug in de holster, geeft zijn paard een klopje en trekt weg over de vlakte.

Voor mijn Tuco was er geen genade, geen westernromantiek, geen revolverheld om hem te redden. Voor ik het zelfs maar in de gaten had was hij dood, zomaar ineens, tussen de bedrijven door.
Voor Tuco geen kerkhof, geen kruis, geen opperste concentratie, geen duel in de

zinderende zon.
Gedurende de afgelopen twee jaar had ik (weer eens) drie katten. Misschien hadden ze alledrie naar de filmhelden genoemd moeten worden, want een van de oudjes is duidelijk 'good' en de andere ook best duidelijk 'bad'. Katje Tuco echter was niet 'ugly'. Integendeel! Maar de film-Tuco was - naar mijn smaak - ook niet lelijk, ondanks zijn ruwe, ongeschoren uiterlijk en zijn gouden tanden. Hij was de meest sympathieke van het drietal, met al zijn menselijke zwakheden erop en eraan.
Ik had Tuco in huis genomen, omdat ik hoopte dat hij the good en the bad zodanig zou afleiden dat zij hun groeiende onderlinge vijandschap zouden vergeten.
En het werkte; de twee oudjes hadden het maar wat druk met dat rondspringende tijgertje in hun territorium. Intussen genoot ik met volle teugen van het malle beestje, dat geweldig kon springen en spelen en zich door niets leek te laten afremmen. Hij is amper drie jaar oud geworden.

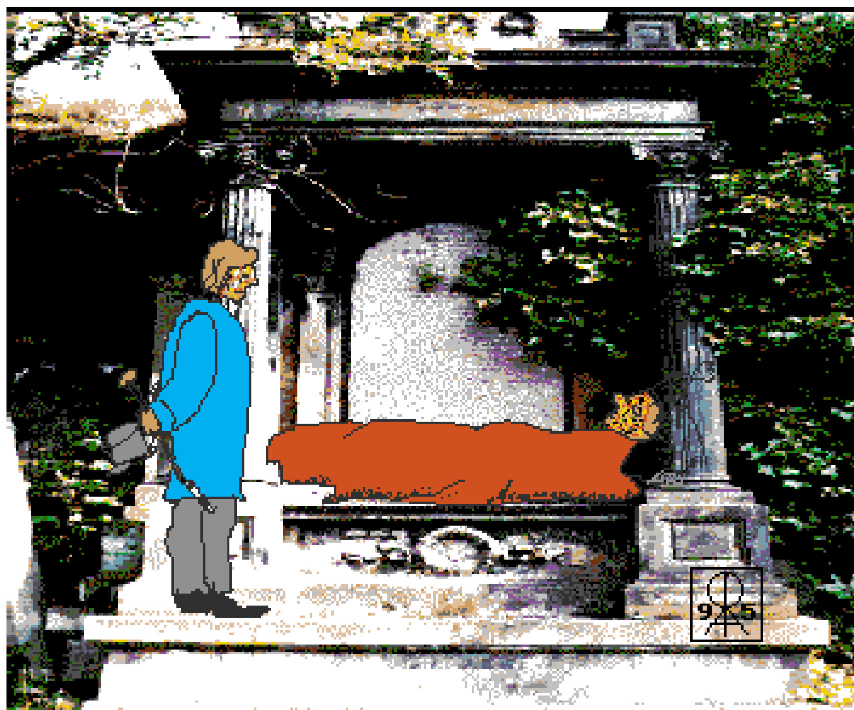
Tuco is dood gegaan tussen het boodschappen doen en het natafelen door. Het kwam me goed uit dat de dierenarts pas na vijven die dag tijd voor hem had, want ik had meer dingen te doen en het diertje leek bepaald niet te lijden; hij at alleen al enkele dagen niet goed. Pas op vrijdagochtend bedacht ik me dat het – met het weekend op komst – goed zou zijn om even bij de dierenarts langs te gaan.
Na mijn bezoek aan de Appie duwde ik Tuco welgemoed in de kattenreistas en vier uur later – na een lekkere maaltijd, wijntjes, koffie en enkele telefoontjes met de dierenarts – was hij dood. Ik heb hem niet meer gezien en inmiddels is hij al weken geleden verwerkt door een daartoe bestemd bedrijf.
Voor wie het weten wil; hij bleek een kwaadaardige vorm van F.I.P. (kattenaids) te hebben.

Er voelt iets helemaal niet goed aan het overlijden van dit katje. En ik wist eigenlijk al de volgende dag wat dat iets was. Dat iets wat aan me knaagt, terwijl ik toch echt wel andere dingen heb om me druk over te maken dezer dagen. Maar mijn kleine vanzelfsprekende katje Tuco knaagt, zoals die andere Tuco knaagde aan Clint, stel ik me voor.
Geen levend wezen hoort te sterven tussen de bedrijven door; je onbetrouwbare maatje in de misdaad niet en je ondeugende hopsende katje niet. En nee, ik had Tuco niet met een welgemikt schot kunnen redden van een wisse dood. En ik had hem geen graf of een soort uitvaart willen geven, zoals ik dat ook nooit met andere katten heb gedaan. Dood is dood en gedaan is gedaan, is dan mijn motto. Het maakt niet meer uit, het diertje merkt het toch niet meer.

Maar wat hij verdiend had, wat elk levend(?) wezen verdient, besef ik pas sinds kort, is aandacht voor zijn sterven. Aandacht van diegene in wiens bestaan hij aanwezig was. In mijn bestaan is Tuco's sterven overgeslagen. Ik heb gerouwd (een groot woord voor een klein katje) om zijn dood, maar ik bestond het (die uitdrukking moet ik hier even kwijt) om zijn sterven over te slaan. Ik voel me daar schuldig over; ik heb Tuco (de levende Tuco, die hij toch ook tijdens zijn sterven was, of misschien de dode, nog onverwerkte Tuco, of misschien zelfs de verwerkte Tuco) tekort gedaan. Niet dat hij daar iets van weet of iets aan heeft... ik voel me schuldig, omdat ik hiermee mezelf tekort heb gedaan.

We beloven alle levende wezens te bevrijden. Maar de dode wezens dan? Of de stervende wezens?
Had ik Tuco niet moeten bevrijden; stervend en dood? Was dat niet bevrijdend voor mij geweest?

'De dood als een otter wild heeft er eentje de dood gebeten' (Vrij naar *J.W.F. Werumeus Buning: Ballade van de zeven doden*. Lees vooral het hele gedicht.). De dood verdient die aandacht!



# Leven en sterven van een ochtendjikido

**(een geromantiseerde impressie)**

*Door: Marleen Myoko Sint*

Tien over half acht in de ochtend. Het regent. Moe op de fiets naar de zendo voor het leiden van de ochtendmeditatie. Deur open, licht uitnodigend aan, kaars aan op het altaar. Tien voor acht, vijf voor, één voor, twee over acht: nee, er komt echt niemand. Dan maar alleen zitten. Als ik dat geweten had…

Buiten is het nu droog. Voorzichtig begint een merel te zingen. Een cirkelzaag valt in. Voor wie zit ik hier? Adem in, adem uit. Alleen dít is het, zei meester Yunyan tegen de nog jonge Dongshan toen die hem vroeg naar zijn leer. Alleen dit. De plotselinge stilte in de zendo als de cirkelzaag ophoudt. De kinderstem op de gracht. De adem die langzaam mijn buik vult, omkeert, naar buiten stroomt. Het chagrijnige gevoel in mijn borst dat ik voor niets ben gekomen. Voor wie zit ik hier? Wie zitten er mee? De kussens vullen zich met iedereen die hier ooit in de zendo heeft gezeten. Alleen dit is het. Het lichtje van het meditatieklokje. Ik zet het uit; geen zin om te gaan lopen, blijf liever nog een tijdje zitten.

Naar huis. Het regent weer. Het chagrijnige gevoel is weg.

PS: Iedereen is welkom in de ochtend, 365 dagen per jaar, van 8 tot 9 (zondag van 8:30 tot 9:30).

# Het offer

*Door: Marianka Schep*

‘We zijn lammeren die zich naar de slachtbank laten leiden’, zeg ik net tegen onze inwonende conciërge van het hofje waar ik woon.
Hij wordt wegbezuinigd, na 25 jaar meer dan trouwe dienst, en is op een heel onzorgvuldige manier opgezegd. Het heeft zijn hart gebroken, dat is heel duidelijk. Ik wil in goede verstandhouding hier weggaan, zegt hij en klaagt verder niet. Hij is de discretie zelve. Ik noem het, hoe overdreven dit ook mag klinken, moord.
Wij krijgen er mechanica voor terug.
De conciërge was het hart en de ziel van dit hofje, en eigenlijk van de hele buurt waar iedereen hem kent. Hier wonen negentien of twintig mensen waarvan dertien ruim over de tachtig en negentig jaar zijn. Zij konden in alle veiligheid onder zijn alziend oog langzaamaan de overgang maken naar een voor iedereen verschillend einde van dit leven.
Hij zit rustig even naast iemands bed als de thuiszorg bijvoorbeeld laat is, of zet een tafel en stoeltje buiten voor iemand die niet meer zo vast ter been is, belt de dokterspost als het nodig is en gaat mee in de ambulance als er iets onverwachts gebeurt en diegene dat prettig vindt.
Hij is het aanspreekpunt voor de familie, dokters, boodschappenjongens, apothekers, brengt post en pakjes rond, repareert samen met zijn mannelijke partner de touwen van onze schuiframen die regelmatig breken en nog duizend en één andere kleine dingen zoals de rollator de stenen trap bij de voordeur optillen, een tas naar boven dragen of iemand in de taxi helpen.
Het bestuur noemt dat verwennen.
Wat kunnen wij doen? Het bestuur reageert niet op onze voorstellen.

Vandaar die lammeren naar de slachtbank en de associatie met een tentoonstelling die ik deze zomer zag in Berlijn in het Joods Museum. Het waren installaties (video’s, beelden, voorwerpen) in vijftien ruimtes van Peter Greenaway en Saskia Boddeke over het offer van Abraham en zijn zoon Isaac (Genesis1-22). Het verhaal heeft mij altijd heel erg geraakt. Is het Abraham’s rol, is het Isaac’s rol? Wat en hoe vraagt het ‘leven’ mij te offeren?



Er was een muur vol drie dimensionale lammeren en een video met een aan de poten gebonden lam, heel onschuldig knipperend met zijn ogen, en een video met gezichten van  jongeren (mannen en vrouwen) die je aankijken en langzaam om de beurt zeggen: Ik ben Isaac.
En een ruimte behangen met krantenknipsels over banken en crisissen en vluchtelingen waar overheen, met de hand geschreven in  rode woorden staat: Ben ik Abraham?
In het Engels heet dit verhaal: The Binding of Isaac. Het binden van Isaac.
Liet die zich zo maar vastbinden? Offeren? Er was een ruimte vol verschillende riemen en touwen die van het plafond naar beneden hingen. En een muur vol messen.

Het offer ging niet door maar de bereidheid was er.  Ik denk dat het gaat om bereidwillig te zijn; ja te zeggen tegen wat dit leven mij offert. Dit klinkt zo gemakkelijk en abstract ook.
Het moeilijkste is, zoals een vriendin van mij zei: een balans te vinden tussen verwerkelijken wat voor mij het hoogste is en voorkomen dat anderen daar het slachtoffer van worden.
Ik vind het zo erg wat er hier gebeurt in dit hofje en het is wat gelaagdheid betreft niet te vergelijken met dit bijbelverhaal, maar het raakt diep van binnen daaraan. Aan de beelden uit dat verhaal: lammeren, messen, kruizen, en schuldige en onschuldige mensen vandaar de associatie.

Op deze link bij Wikipedia vind je meer informatie.
Https://en.wikipedia.org/wiki/Binding_of_Isaac

En nu heel prozaïsch terug naar de soep. Er was ook een video met eten uit het Midden Oosten, houmous, platbrood, linzen en lamsbout dat telkens weer opnieuw in plakken gesneden wordt...
Daar moet wel een soep bij te vinden zijn lijkt mij.
Wederom bij zo'n groot archetypisch onderwerp een recept voor veertig mensen.

MAROKKAANSE BONENSOEP (40 personen)
20 eetlepels olijfolie
10 gesneden uien en 20 knoflooktenen uitgeperst
10 stengels bleekselderij in stukjes
10 wortelen in stukjes
200 gram rode linzen
20 theelepels gemalen komijn
10 theelepels kaneel + 5 theelepels geelwortelpoeder
1 eetlepel sambal
1 geraspte gemberknol
4 blikken kikkererwten (400 gram p/blik)
4 blikken kidneybonen (400 gram)
5 blikken fijn gehakte tomaten (400gram)
4 1/2 liter groentebouillon van blokjes
5 citroenen uitgeperst
1 flinke bos grofgesneden koriander
naar smaak zout en peper of meer bouillon als de soep te dik is.

-verhit de olie en bak de uien en knoflook
-meng de kruiden met warm water tot een dikke pasta en bak die een paar minuten mee
-bak de gember even (+ wat warm water als de kruiden gaan aanbranden)
-roer de selderij en wortels erdoorheen
-voeg de tomaten toe de bouillon en de linzen en laat zachtjes 30 minuten pruttelen
-spoel de erwten en bonen goed af en voeg ze toe
-breng aan de kook en laat ze heel zacht nog 5 minuten pruttelen
-op smaak brengen met zout en peper
-vlak voor het opdienen citroen en koriander toevoegen.

Dit is een bewerkelijk soepje, mag ook wel bij zo 'n onderwerp en een dag van te voren maken zorgt ervoor dat de soep de volgende dag nog lekkerder is!


Gerhard Glück “ Letzter Wunsch”

Uit: “ Auch das noch”, Lappan Verlag 26057

A monk asked a Zen master, “What happens when we die?”
Master replied, “I don’t know.”
The monk said, “What do you mean? Aren’t you a Zen master?”
Master replied, “Yes, but I’m not a dead one.”

# De sangha



*Naam: Rida Markuss*

**Zenpraktijk sinds:** 2014

**Wat was voor jou de aanleiding om aan zen te gaan doen?**

'Dames en heren, verwondert u zich vooral.' Dit op licht nasale toon uitgesproken zinnetje van wijlen professor Nico Frijda vergezelt me nu al meer dan dertig jaar. Met zekere regelmaat komen deze woorden, inclusief stemgeluid, bovendrijven. Het is een aansporing tot openheid, niet-weten en onderzoek. Hoe verhouden we ons tot het mysterie van het leven en wat is dat merkwaardige proces dat we bewustzijn noemen? Grote vragen voor een klein mens, vooral eentje die weinig talent heeft om te geloven in zekerheden.

Ik ben gaan wandelen. Uren, dagen, soms weken achtereen wandelen op verschillende plekken op deze aardbol. Door de lichamelijkheid, het ritme van de adem en de stilte loste het dagelijkse gedoe op en ontstond ruimte voor deze vragen. Toen lange afstanden wandelen niet meer mogelijk was ben ik vanaf 2006 weer yoga gaan beoefenen. Meditatie, in de vorm van 'just sitting' vormt hier een integraal onderdeel van. Het zitten en het wandelen hebben voor mij dezelfde lichamelijkheid, alert en tegelijk ontspannen, ondersteund door de adem, en vooral vrij. Toen ik tijdens een bezoek aan de zendo in 2013 Nico Tydeman in zijn prachtige instructie hoorde zeggen 'leg je hoofd in je buik' was mijn besluit genomen.

**Waarmee vermaak je je op het kussen?**

Het zitten en langzaam stil worden van binnen is een proces dat zomaar alle tijd op het kussen in beslag kan nemen. Het bewustzijn zijn eigen gang laten gaan en met verwondering, maar soms ook met verbijstering deze processen gade te slaan. Wat is dit allemaal?

**Waar spoort zen je toe aan?**

Om met aandacht mijn leven te leiden en te studeren. De eerste tekst die ik las van Dogen, was de Tenzo Kyokun. Inspirerend daarin is voor mij de oproep tot het

cultiveren van een houding van vreugde, dankbaarheid, zorgzaamheid, tolerantie en gelijkmoedigheid ten opzichte van ons hele leven.
Heel praktisch, maar ook razend lastig.

**Wat leidt je af van je zenbeoefening?**
Het zitten, langer of korter, is een vast begin van de dag geworden. Die structuur is er. De rest van de dag zijn er de kracht van onbewuste gewoontes en het opgaan in gedachten, die afleiden van werkelijke aandacht.

**Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?**
Bhavana (ontwikkeling, cultivatie, tot ontstaan brengen). Opgegroeid tussen de akkers roept dit woord associaties op met ploegen, zaaien, bemesten, wieden, kortom alle voorwaarden scheppen voor groei. Gevolgd door een periode waarin andere krachten aan het werk zijn. Dat is tegelijk het interessante en het moeilijke: al het mogelijke doen en vervolgens loslaten en wachten.

**Wat is voor jou de grootste valkuil in zen?**
Zen inspireert me in het onderzoek van mijn vragen. Misschien raak ik zo aan zen als methode gehecht?

# De Dood

*Door: Annie Schalkwijk*

Toen Julia mij vroeg een stukje te schrijven over dit thema, omdat ik er vanuit mijn werk zo dichtbij heb gestaan was mijn reactie: ‘Vooruit dan maar weer, Julia’.

Per ommegaande een berichtje van haar: ‘Hoeft niet hoor, misschien wil je in de vakantie ook wel even vakantie van de dood’. Ik weer: ‘De dood is elk moment aanwezig, je hebt daar nooit vakantie van.’ Dat raakt voor mij direct aan de kern waar het bij leven en sterven over gaat. Leven en sterven, yin en yang, onlosmakelijk verbonden, in elkaar opgaand en uit elkaar voortkomend…

Eind jaren 70, begin 80 was ik docent verpleegkundige. Het was de tijd van

Elisabeth Kübler-Ross. Ze was een van de grondleggers van een andere manier van omgaan met de dood. De dood, het grote taboe waar we niet over mochten en konden spreken, laat staan de stervende nabij zijn. Dat nabij zijn, de aandachtige aanwezigheid en de regie weer bij de patiënt, dat was wat ze nastreefde. Ik heb het als inspirerend ervaren om met studenten deze verandering mee in gang te zetten.
Een van Elisabeth's gezegden, welke mij altijd is bij gebleven en diepe indruk heeft nagelaten is 'Doodgaan is nog geen sterven'. Ze bedoelde hiermee: *dood* komt als een dief in de nacht, overvalt je, *sterven* is een proces wat je bewust aangaat.
Ook in het theater kreeg de dood een bewustere plaats. Ik herinner me de producties van het Werktheater. Ik ben met mijn kinderen naar een uitvoering over de dood geweest, getiteld *Doodgewoon*.

Daarna, in mijn ademopleiding, kreeg de dood een breder perspectief. Het was niet alleen meer het fysieke overlijden. In de adem komen leven en sterven samen, onlosmakelijk in elkaar overgaand en uit elkaar voortkomend. Een hele nieuwe wereld ging voor mij open. In de loop van mijn jarenlange praktijk in ademtherapie en -behandeling vond ook verdieping plaats. De adem was er niet om een doel mee te bereiken, ik leerde de adem kennen als een uitdrukking van levens- en stervensprocessen. Elke ademtocht is nieuw, niets blijft hetzelfde, alles is vergankelijk.

In *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* schrijft Sogyal Rinpoche hierover:
De Boeddha zei:

Dit bestaan van ons is zo vluchtig als herfstwolken.

Geboorte en dood van wezens lijken bewegingen van een dans.

Een leven is als een bliksemschicht aan het firmament,

Voorbij razend als een stroom van een steile berg.

Het is niet zo vreemd dat ik mijn werkzame leven afsloot als verpleegkundige in een hospice. Hier kwamen Yin en Yang weer bij elkaar, in dit geval het reguliere en het alternatieve denken over sterven.

Behalve de wetenschappelijke scholing Palliatieve Zorg volgde ik bij Irène Bakker Sensei de beide cursussen over 'Leven met Sterven'. Ook de titel van het boek van

Roshi Joan Halifax. Irène hielp mij op een nog dieper niveau te sterven. Ik ervoer het als de beste cursus die ik sinds jaren gedaan had. Cursus 1 over het eigen sterven en cursus 2 over hoe de stervende te ondersteunen. Werkelijk het eigen sterven, alles loslaten en daarbij/daarin blijven. Door het angstige en verdrietige heen naar het…onbeschrijfelijke.

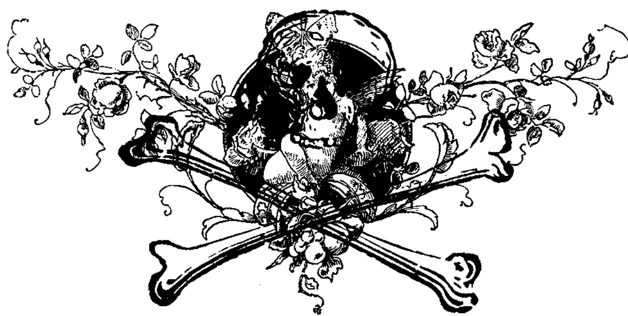
Ik ben in die periode veel bij het sterven aanwezig geweest. Ik ben niet bij machte om te beschrijven hoe indrukwekkend dat is geweest.

Tenslotte nog een paar stukjes Dogen, een nieuwe vertaling van het hoofdstuk 'Geboorte en dood' uit *Shobogenzo*.

'Aangezien een boeddha in geboorte én dood aanwezig is, is er geen geboorte en dood.'
Er is ook gezegd: 'Aangezien een boeddha niet te vinden is in geboorte en dood, laat een boeddha zich niet misleiden door geboorte en dood.'

Wanneer je vrij wilt zijn van geboorte en dood, dan moet je de betekenis van deze woorden begrijpen. Je hoeft enkel in te zien dat geboorte en dood zélf al nirvana zijn.
Er bestaat niet zoiets als het vermijden van geboorte en dood; er bestaat niet zoiets als het vinden van nirvana. Je kunt alleen maar vrij zijn van geboorte en dood als je dit verwerkelijkt.

Dood is een fase die een volledig verloop in zichzelf heeft, met een eigen verleden en toekomst. Dat is waarom sterven meer betekent dan dood.
Zo terugblikkend op een groot deel van mijn leven realiseer ik mij nogmaals wat een vriendschappelijke relatie ik altijd met De Dood heb gehad. Ik realiseer mij tevens dat het thema nog oefening behoeft. Er komt nog een zin boven van mijn Duitse ademlerares Ilse Mittendorf: 'Es gibt kein ankommen!'



## Mededelingen

**Studieklas Linji start donderdag 3 september om 11.15 uur. Voorafgaand zazen : 10 tot 11 uur.**
Van 3 september tot en met 29 oktober 2015: studieklas over Linji door Nico Tydeman. Op 22 oktober geen studieklas vanwege de sesshin in Vught.

**Zenweekenden einde van de maand op zaterdag (15.00 uur tot 21.00 uur) en zondag (10.00 uur tot 17.00 uur):**
26/27 september
31 oktober/1 november
29/29 november

**Introductiecursus start op 9 september 2015:**
Een serie van zes avonden start woensdag 9 september van 18.00-19.30 uur onder leiding van Cornelia Wieringa.

**Start Cornelia Wieringa met avondzazen op woensdag 9 september 2015**
Avondzazen met Cornelia Wieringa van 20.00-22.00 uur.

**City-sesshin:**
Winter city-sesshin: 28 december t/m 30 december 2015 – o.l.v. Niko Sensei (Nico Tydeman) en Mu Sho Sensei (Meindert van den Heuvel).

**Betekenis, onderzoek en verdieping van de Kai o.l.v. Jacky Demmers**
De 16 Voorschriften zijn het fundament van de zentraining. Het samen onderzoeken van de Kai verdiept ons inzicht in de Voorschriften, in onze zenpraktijk, in ons leven en in de Jukai ceremonie. Of je nu een beginner bent of een oud gediende op het zenpad, iedereen die de Kai een warm hart toedraagt is van harte welkom.
Data: Donderdag 5 november t/m 17 december 2015.
Tijd: 10.00 – 12.00 uur

**Inschrijven**
voor al bovenstaande activiteiten via de website: www.zenamsterdam.nl.

**Sesshin in Vught**
Sesshin in Vught onder leiding van Niko Tydeman Sensei. De organisatie en in-

schrijving zijn in handen van Kloosterhotel Zin. Wil je meedoen, meld je dan ruim van te voren aan bij ZIN!
21 oktober t/m 25 oktober 2015
10 februari t/m 14 februari 2016

**Vrij Zitten**
Iedere ochtend en op vrijdagavond kan er op eigen gelegenheid gemediteerd worden. Maandag tot en met zaterdag 8-9.00 uur, Zondag 8.30 uur tot 9.30 uur. Vrijdagavond 20.00 uur tot 21.30 uur.

**Programma op de site**
Voor het programma van het ZCA (introductiecursus, vaste zitavonden met en zonder leraar, zenweekends, studiebijeenkomsten, kai-bijeenkomsten en sesshins), zie ook de website www.zenamsterdam.nl.

**Wie heeft nog Zensor nr. 57?**
We zoeken nog voor onze boekjesreeks gebundelde Zensors; Zensor nr.57. Wil iemand die deze Zensor heeft en hem wil uitlenen t.b.v. het maken van een kopie, of die hem wellicht zelfs wil afstaan, dit laten weten aan Annemiek. a.deerenberg@live.nl

# Thema voor de Winter Zensor:

## 'Niet onnodig vasthouden', een bron van vrijheid en bevrijding in een veranderlijk bestaan

Hoe weet jij of het nodig is iets of iemand wel vast te houden of niet vast te houden? Erbij te blijven of te laten gaan? Hoe dóe jij dat: vasthouden? En 'niet vasthouden', hoe doe je dát? Wat belééf jij aan 'niet onnodig vasthouden'? Wanneer ging het 'goed', wanneer ging het 'niet goed'? Is 'niet onnodig vasthouden' gewoon 'Gods water over Gods akker laten stromen'? Is het 'met alle winden meewaaien'? 'Niks doen'? Hoe passen lange termijn werk, toewijding, zorgzaamheid, loyaliteit, doorzettingsvermogen, discipline hierin? En er zijn nog talloos veel andere aspecten aan 'niet onnodig vasthouden' in het levende leven! Schrijf er over in de Zensor!

We zien graag je stukje tegemoet (maximaal 750 woorden) voor 9 november 2015. Sturen naar Jacky Demmers (pjotr@hetnet.nl of Pieter Verduin (p.verduin@tiscali.nl).

De Zensor-redactie wil bescheiden-dienend, creatief-brutaal, in goede samenwerking met alle betrokkenen, bevorderen dat Zensor vier keer per jaar verschijnt, en naar vorm en inhoud...

•"uitdrukking is van onze 'onuitsprekelijke' gemeenschap, gevormd door de beoefening van zazen;
•het gebruik van de zendo bevordert;
•allen die de zendo bezoeken ondersteunt in het gaan van de zenweg ten einde toe;
•bijdraagt informatie, ideeën en wensen op zo groot mogelijke schaal uit te wisselen en dat daarmee de zorg voor het voortbestaan van de zendo door zoveel mogelijk mensen gedragen wordt."
(Niko Sensei in: Zensor no 1, 1997)

*Redactie*
Annemiek Deerenberg
Julia Veldkamp
Pieter Verduin
Egbert Gerritsen
Harry Stein
Jacky Demmers

*Administratie*
Gita Sonnenberg
gita.sonnenberg@chello.nl

*Beeld, beeldredactie & opmaak*
Alex Palmboom
Jasper Engel
Liddy Vonk

*Redactieadres*
Annemiek Deerenberg
e zensor@zenamsterdam.nl
t 020 470 55 71
Zensor... 4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

**De Zensor komt in de zendo te liggen. voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar; zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor € 3,- per nummer.**